

基本のカレースープ

材料

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
ジンゾウ先生のカレースープの素	20	104	0.5	48	16	0.4
熱湯	100	-	-	-	-	-
合計		104	0.5	48	16	0.4●



アレンジ

その1) 基本のカレースープに **リンゴ酢0.5**を加えると味がキリッとしまります。

その2) 基本のカレースープに **コンデンスミルク1**を加えると少し甘味が加わり、まろやかになります。

その3) 基本のカレースープに **減塩コンソメ0.5**を加えると味にコクがでます。

クラコットにオリーブオイル1を塗り、にんにくで香りづけしてからトースターで1分くらい焼いて添えてもGOOD

コショウ、ジンジャー、からし、パセリ、ガーリックなど、いろいろお試しください

オトクッキング倶楽部 20140918